國立空中大學花蓮中心 113 學年度下學期

公行專班「人際關係與協商」《期中考二次考查題目》

(請自行作答)

命題教師：彭聲傑 老師

共 2 頁

一、 是非題 (60%)

1. (　　) 任何人際關係總是會有超越蠢和馬(指無意識，此為日本人的諺語)在發揮作用，並不是僅靠自己的意志和努力就能達成美好的關係。
2. (　　) 人和人之間是有可能成為「一心同體」的狀態，且若能一直維持在這個狀態才對彼此最健康。
3. (　　) 周哈里窗是用來說明他人和自己的自我坦露、隱藏跟未知的分布程度的圖示。
4. (　　) 馬斯洛的需求層級理論認為，即使底層的生理、安全、社會、自尊的需求尚未獲得滿足，我們還是能夠好好去追求自我實現。
5. (　　) 人在面為壓力時所出現的「戰或逃(fight or flight)」的反應，共有三個階段，按先後順序的排列是：警報期、耗竭期跟抗戰期。
6. (　　) 健康心理學家 Kelly McGonigal 的研究指出，當你改變對壓力的負面看法時，你的心血管會呈現出比較健康的狀態。
7. (　　) 交感神經的作用是讓我們放鬆，副交感神經的作用是讓我們緊張，故練習正念呼吸的效果是想要促發交感神經的活躍，讓我們放鬆下來。
8. (　　) 自我應驗預言指的是，我們對於任何人事物的初始印象和判斷，並不會影響到後續的發展和結果。
9. (　　) 投射作用說明的是，我們有時會不自覺將自己沒辦法接受的想法、感受或舉動，投射到其他人的身上；這樣有問題的就是其他人了，而不是我們自己。
10. (　　) Sternberg(1986)的愛情三角理論認為完美的愛情包含了：親密、熱情和承諾。

二、 申論題 (40%)

「傾聽和愛語」的練習：請同學們讓自己先深呼吸三次，試著讓自己處在放鬆、覺知、慈愛的狀態來書寫。

1. 對自己慈悲的「傾聽和愛語」的練習：想像在你面前有一張椅子，椅子上坐的不是別人，正是你自己，請你用一種溫暖的知音或長者的語調對自己說說話，請分別完成以下的未完成句子(句子長度請自己決定)：

   親愛的_____，很高興我有這個機會可以跟你說說話。

   這些年來，我看到你經歷過許多的辛苦和考驗，

   我想謝謝你_____，我想讚美你

   _____，

   我看到你的受苦和成長是：

   _____，

   我最後想要對你說：

   _____，

   祝福你_____。

   若你還有話想對自己說，請自由抒發，最大的收穫者是你自己。

2. 對他人慈悲的「傾聽和愛語」的練習：想像在你面前有一張椅子，椅子上坐的是你此刻選定的一個人(也許是家人、朋友或職場的同事等；也許你和他的關係融洽，或彼此曾有過關係的磨合、心結，甚至目前已斷去聯絡)，請你用一種溫暖、試著理解和關心的語調對他說話，請分別完成以下的未完成句子：

   親愛的_____(請不用寫出當事人的名字，只要標註他的腳角色即可，如：家人、朋友或同事等)，我很高興有這個機會跟你好好說話。

   這些年來，我看到你跟我一樣，也經歷過許多的辛苦和考驗，

   我覺得你還不錯的地方是：_____，

   我看到你的受苦和成長是：

   _____，

   我想謝謝你_____，

   我最後想要對你說：

   _____，

   祝福你_____。

   若你還有話想對自己說，請自由抒發，最大的收穫者是你自己。